

Meal Plan - Menu régime vegan riche en protéines de 3 500 calories

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3487 kcal ● 246g protéine (28%) ● 151g lipides (39%) ● 230g glucides (26%) ● 57g fibres (6%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 70g glucides nets, 63g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal



Épinards sautés simples
398 kcal

Collations

415 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Pistaches
375 kcal

Dîner

1225 kcal, 64g de protéines, 110g glucides nets, 55g de lipides



Pain naan
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



Seitan à la sauce aux cacahuètes
834 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 2

3487 kcal ● 246g protéine (28%) ● 151g lipides (39%) ● 230g glucides (26%) ● 57g fibres (6%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 70g glucides nets, 63g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal



Épinards sautés simples
398 kcal

Collations

415 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Pistaches
375 kcal

Dîner

1225 kcal, 64g de protéines, 110g glucides nets, 55g de lipides



Pain naan
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



Seitan à la sauce aux cacahuètes
834 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 3

3540 kcal ● 233g protéine (26%) ● 95g lipides (24%) ● 393g glucides (44%) ● 44g fibres (5%)

Petit-déjeuner

165 kcal, 4g de protéines, 29g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

1400 kcal, 48g de protéines, 160g glucides nets, 58g de lipides



Grilled cheese végétal
3 sandwich(s)- 993 kcal



Yaourt au lait de soja
3 pot- 407 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné
224 kcal

Dîner

1125 kcal, 56g de protéines, 144g glucides nets, 28g de lipides



Bol tofu BBQ et ananas
779 kcal



Lentilles
347 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 1/2 dose- 491 kcal

Day 4

3525 kcal ● 246g protéine (28%) ● 129g lipides (33%) ● 283g glucides (32%) ● 61g fibres (7%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest

2 toast(s)- 386 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

1050 kcal, 47g de protéines, 21g glucides nets, 80g de lipides



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 460 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal

Dîner

1125 kcal, 56g de protéines, 144g glucides nets, 28g de lipides



Bol tofu BBQ et ananas

779 kcal



Lentilles

347 kcal

Day 5

3484 kcal ● 232g protéine (27%) ● 136g lipides (35%) ● 266g glucides (31%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest

2 toast(s)- 386 kcal

Collations

360 kcal, 17g de protéines, 56g glucides nets, 5g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 37g de protéines, 76g glucides nets, 62g de lipides



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

1089 kcal

Dîner

1045 kcal, 52g de protéines, 73g glucides nets, 53g de lipides



Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s)- 252 kcal



Lentilles au curry

482 kcal



Lait de soja

3 2/3 tasse(s)- 311 kcal

Day 6

3468 kcal ● 233g protéine (27%) ● 160g lipides (41%) ● 207g glucides (24%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Smoothie vert super simple

230 kcal

Collations

385 kcal, 24g de protéines, 38g glucides nets, 6g de lipides



Mûres

2 tasse(s)- 139 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 37g de protéines, 76g glucides nets, 62g de lipides



Soupe épicée lentilles à la noix de coco

1089 kcal

Dîner

1045 kcal, 52g de protéines, 73g glucides nets, 53g de lipides



Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s)- 252 kcal



Lentilles au curry

482 kcal



Lait de soja

3 2/3 tasse(s)- 311 kcal

Day 7

3504 kcal ● 249g protéine (28%) ● 123g lipides (32%) ● 311g glucides (35%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Smoothie vert super simple

230 kcal

Collations

385 kcal, 24g de protéines, 38g glucides nets, 6g de lipides



Mûres

2 tasse(s)- 139 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

Déjeuner

1140 kcal, 40g de protéines, 156g glucides nets, 36g de lipides



Curry de tofu avec riz

748 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

Dîner

1030 kcal, 65g de protéines, 96g glucides nets, 41g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Pastèque

8 oz- 82 kcal



Tenders de poulet croustillants

13 tender(s)- 743 kcal

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
4 1/2 morceau(x) (405g)
- ☐ pain
16 oz (448g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
2 1/2 boîte (mL)
- ☐ pistaches décortiquées
1 tasse (123g)
- ☐ graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1120g)
- ☐ lentilles crues
2 2/3 tasse (512g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1 tasse (242g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (146g)

Confiseries

- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
5 3/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/2 oz (mL)

Autre

- ☐ pâte de curry
2/3 oz (23g)
- ☐ fromage végétal, tranché
6 tranche(s) (121g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
2/3 livres (302g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
33 boules (1/3 tasse chacun) (1023g)
- ☐ eau
44 tasse(s) (10557mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés
aromatisés
3 sachet (129g)
- ☐ céréales du petit-déjeuner
3 portion (90g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 3/4 c. à café (16g)
- ☐ poivre noir
1 2/3 c. à café, moulu (4g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
- ☐ curry en poudre
2 c. à soupe (13g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ canneberges séchées
3/4 tasse (120g)
- ☐ ananas en conserve
3 tasse, morceaux (543g)
- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ mûres
4 tasse (576g)
- ☐ ananas, surgelé
1 tasse, morceaux (165g)
- ☐ pastèque
8 oz (227g)

Collations

- ☐ yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
1 tasse, préparée (191g)
- ☐ lait de soja non sucré
7 1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ tomates en dés
1 boîte(s) (420g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ sauce curry
1/2 pot (425 g) (213g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
13 morceaux (332g)

- ☐ barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce chili à l'ail
1/3 c. à café (2g)
- ☐ sauce aux huîtres
1/3 c. à café (2g)
- ☐ sauce barbecue
3/4 tasse (209g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ gingembre frais
10 1/4 g (10g)
 - ☐ Ail
16 1/2 gousse(s) (49g)
 - ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (223g)
 - ☐ épinards frais
4 1/3 paquet 285 g (1232g)
 - ☐ oignons verts
2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)
 - ☐ tomates
24 tomates cerises (408g)
 - ☐ patates douces
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)
 - ☐ brocoli
3 3/4 tasse, haché (341g)
 - ☐ Épinards hachés surgelés
1 paquet 284 g (284g)
 - ☐ ketchup
3 1/4 c. à soupe (55g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés
aromatisés**

1 sachet (43g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

**flocons d'avoine instantanés
aromatisés**

3 sachet (129g)

eau

2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Toast à l'avocat façon Southwest

2 toast(s) - 386 kcal ● 17g protéine ● 13g lipides ● 36g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
haricots frites (refried beans)
1 tasse (242g)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frites en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frites sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Smoothie vert super simple

230 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
lait de coco en conserve
6 c. à s. (mL)
ananas, surgelé
1/2 tasse, morceaux (83g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
1 tasse(s) (30g)
lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)
ananas, surgelé
1 tasse, morceaux (165g)

1. Mixer le lait de coco et les épinards dans un blender jusqu'à obtenir une texture complètement lisse.
2. Ajouter les morceaux d'ananas congelés et mixer à nouveau jusqu'à consistance lisse.
3. Servir.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
huile
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
huile
6 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/3 c. à café (8g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Épinards sautés simples

398 kcal ● 14g protéine ● 29g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
16 tasse(s) (480g)
Ail, coupé en dés
2 gousse (6g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
sel
1 c. à café (6g)
huile d'olive
4 c. à soupe (mL)
épinards frais
32 tasse(s) (960g)
Ail, coupé en dés
4 gousse (12g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Grilled cheese végétal

3 sandwich(s) - 993 kcal ● 30g protéine ● 47g lipides ● 101g glucides ● 11g fibres



Donne 3 sandwich(s) portions

pain
6 tranche (192g)
huile
3 c. à café (mL)
fromage végétal, tranché
6 tranche(s) (121g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Yaourt au lait de soja

3 pot - 407 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 59g glucides ● 1g fibres



Donne 3 pot portions

yaourt au lait de soja
3 pot(s) (451g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 460 kcal ● 18g protéine ● 37g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

1. La recette n'a pas d'instructions.



Bol asiatique au tofu faible en glucides

589 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres

**brocoli**

3/4 tasse, haché (68g)

riz de chou-fleur surgelé

1 tasse, préparée (191g)

sauce soja (tamari)

3 c. à soupe (mL)

huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

graines de sésame

1 1/2 c. à café (5g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

1/2 livres (213g)

Ail, finement haché

1 1/2 gousse (5g)

gingembre frais, finement haché

1 1/2 c. à café (3g)

1. Couper le tofu en morceaux.
 2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
 3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
 4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
 5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
 6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
 7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe épicée lentilles à la noix de coco

1089 kcal ● 37g protéine ● 62g lipides ● 76g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

paprika
1/4 c. à café (1g)
tomates en dés
1/2 boîte(s) (210g)
eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
curry en poudre
1 c. à soupe (6g)
huile
1 c. à soupe (mL)
Épinards hachés surgelés
1/2 paquet 284 g (142g)
oignon, coupé en dés
1/2 grand (75g)
Ail, coupé en dés
2 1/2 gousse(s) (8g)
gingembre frais, coupé en dés
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

paprika
1/2 c. à café (1g)
tomates en dés
1 boîte(s) (420g)
eau
5 tasse(s) (1197mL)
lait de coco en conserve
1 boîte (mL)
curry en poudre
2 c. à soupe (13g)
huile
2 c. à soupe (mL)
Épinards hachés surgelés
1 paquet 284 g (284g)
oignon, coupé en dés
1 grand (150g)
Ail, coupé en dés
5 gousse(s) (15g)
gingembre frais, coupé en dés
2 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 7 minutes.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de curry et le paprika et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
4. Incorporez le lait de coco, les lentilles et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes.
5. Hachez les épinards surgelés en morceaux et ajoutez-les à la soupe avec les tomates. Remuez fréquemment.
6. Une fois que les épinards ont décongelé et que la soupe est bien chaude, servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Curry de tofu avec riz

748 kcal ● 27g protéine ● 29g lipides ● 90g glucides ● 5g fibres



sauce curry

1/2 pot (425 g) (213g)

huile

1 c. à café (mL)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
7. Servir le curry de tofu sur le riz.

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)



1. La recette n'a pas d'instructions.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.
-

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées

1 tasse (123g)

1. La recette n'a pas d'instructions.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 3 repas :

canneberges séchées
3/4 tasse (120g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Céréales du petit-déjeuner avec lait d'amande protéiné

224 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner
1 portion (30g)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse (mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

céréales du petit-déjeuner
3 portion (90g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait d'amande dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

mûres
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

mûres
4 tasse (576g)

1. Rincez les mûres et servez.
-

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

1. La recette n'a pas d'instructions.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

pain naan

3 morceau(x) (270g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Seitan à la sauce aux cacahuètes

834 kcal ● 51g protéine ● 48g lipides ● 45g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

lait de coco en conserve

1/3 boîte (mL)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

sucre

1 c. à soupe (13g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

pâte de curry

1/3 c. à café (2g)

sauce soja (tamari)

1/3 c. à café (mL)

sauce chili à l'ail

1/6 c. à café (1g)

sauce aux huîtres

1/6 c. à café (1g)

gingembre frais, haché

2/3 c. à café (1g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

seitan, façon poulet

1/3 livres (151g)

oignon, haché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

épinards frais, haché

1/3 botte (113g)

oignons verts, haché

1 1/3 moyen (10,5 cm long) (20g)

Pour les 2 repas :

lait de coco en conserve

2/3 boîte (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

sucre

2 c. à soupe (26g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

pâte de curry

2/3 c. à café (3g)

sauce soja (tamari)

2/3 c. à café (mL)

sauce chili à l'ail

1/3 c. à café (2g)

sauce aux huîtres

1/3 c. à café (2g)

gingembre frais, haché

1 1/3 c. à café (3g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

seitan, façon poulet

2/3 livres (302g)

oignon, haché

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

épinards frais, haché

2/3 botte (227g)

oignons verts, haché

2 2/3 moyen (10,5 cm long) (40g)

1. Mélangez le gingembre, l'ail et la pâte de curry dans un petit bol. Versez lentement 1/4 tasse de lait de coco en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez délicatement le seitan pour l'enrober de la marinade. Réfrigérez pendant 30 minutes à 1 heure. Plus il marine, plus le seitan sera savoureux !
 2. Mélangez le reste du lait de coco, le beurre de cacahuète, le sucre, l'huile végétale, la sauce soja, la sauce chili à l'ail et la sauce d'huître dans un bol moyen. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement homogène : à la cuisson, les ingrédients se mélangeront bien. Réservez la sauce.
 3. Huilez légèrement une grande poêle ; ajoutez l'oignon haché ; faites cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez le seitan et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 7 minutes. Versez la sauce et mélangez pour combiner. Ajoutez les épinards et les oignons verts ; faites cuire 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les épinards soient cuits.
-

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Bol tofu BBQ et ananas

779 kcal ● 32g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
tofu ferme
3/4 livres (340g)
ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)
sauce barbecue
6 c. à s. (105g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

brocoli
3 tasse, haché (273g)
tofu ferme
1 1/2 livres (680g)
ananas en conserve
3 tasse, morceaux (543g)
sauce barbecue
3/4 tasse (209g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Égouttez le tofu. Séchez-le avec un torchon et pressez légèrement pour enlever l'excès d'eau. Coupez en bandes et enduisez d'huile.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu et ne le retournez pas tant que le dessous n'est pas doré, environ 5 minutes. Retournez et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu soit croustillant. Retirez et réservez.
3. Ajoutez le brocoli dans la poêle avec un peu d'eau et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit cuit à la vapeur et tendre, environ 5 minutes.
4. Versez la sauce barbecue sur le tofu pour l'enrober. Servez le tofu avec le brocoli et l'ananas.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pain à l'ail végétal simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Lentilles au curry

482 kcal ● 18g protéine ● 25g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues
1/3 tasse (64g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
pâte de curry
2/3 c. à soupe (10g)

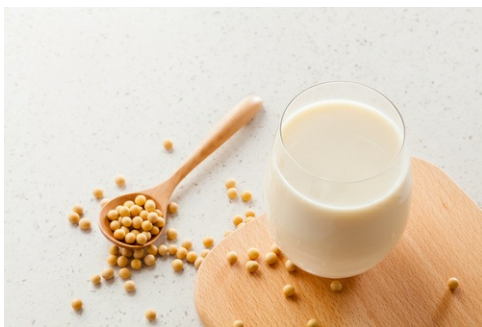
Pour les 2 repas :

lentilles crues
2/3 tasse (128g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lait de coco en conserve
16 c. à s. (mL)
pâte de curry
1 1/3 c. à soupe (20g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Lait de soja

3 2/3 tasse(s) - 311 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :
lait de soja non sucré
3 2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :
lait de soja non sucré
7 1/3 tasse(s) (mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



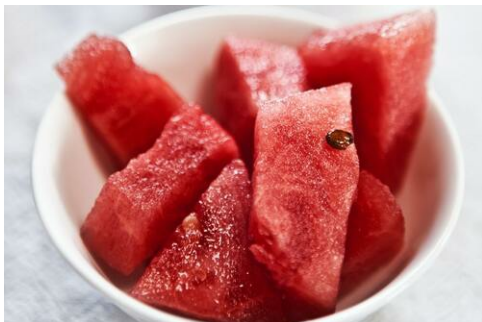
Donne 1 barre(s) portions

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Pastèque

8 oz - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

pastèque
8 oz (227g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Donne 13 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
13 morceaux (332g)
ketchup
3 1/4 c. à soupe (55g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)
eau
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(977g)
eau
31 1/2 tasse(s) (7544mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.
